

**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN I
PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT
PROVINSI LAMPUNG
T.P 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

YUSENDRA

NPM : 1511080177

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
INTAN LAMPUNG
1441H/2020M**

**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN I PESISIR
SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT PROVINSI
LAMPUNG
T.P 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

YUSENDRA

NPM : 1511080177

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Pembimbing I : Dr. Safari, S. AG., M. SOS. I

Pembimbing II : Busmayaril, S. AG., M. Ed

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN

INTAN LAMPUNG

1441H/2020M

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 1 PESISIR SELATAN”**.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung,

Yang membuat pernyataan



ABSTRAK

Hipnoterapi sangat diperlukan dalam mengatasi permasalahan peserta didik karena cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku dan keperibadian. Tujuannya adalah agar bisa memegang kendali penuh atas diri sendiri dan dapat mengatasi kurangnya rasa percaya diri peserta didik saat tampil berbicara di depan kelas maupun di tempat umum. Rumusan masalah dalam penelitian ini : Bagaimanakah efektivitas hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik berbicara di depan kelas maupun di tempat umum di SMAN I Pesisir Selatan?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dan untuk mengetahui efektivitas hasil hipnoterapi guru dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di SMAN I Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode kualitatif adalah penelitian lapangan (field research), yaitu suatu penelitian yang dilakukan di lapangan yang sebenarnya. Dengan jenis dan sumber data menggunakan data primer dan sekunder. Analisis data yang penulis gunakan adalah analisis kualitatif bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya di kembangkan pola hubungan tertentu. Metode dalam melakukan responden sebanyak 12 peserta didik yang kurang rasa percaya diri dan 5 guru terdiri dari 1 guru BK dan 4 wali kelas SMAN1 Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung.

Kesimpulan dari penelitian yaitu hipnoterapi dilakukan dengan baik, tersekejul bertahap dari diskusi, dialog, test pemahaman, relaksasi dan reaksi aktif peserta didik, serta evaluasi dengan baik oleh guru BK dengan wali kelas dan guru. Hasil pelaksanaan perhitungan dengan rumus efektivitas menunjukkan efektif 1 dengan dibuktikan dari target 12 peserta didik yang kurang adanya rasa percaya diri berhasil ouputnya 12 peserta didik menjadi berani percaya diri tampil di depan kelas maupun umum.

Kata Kunci : Efektivitas, Hipnotherapy, Percaya Diri



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH BANDAR LAMPUNG**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Tlp. (0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EKEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 1 PESISIR
SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT PROVINSI
LAMPUNG.**

Nama : YUSENDRA

NPM : 1511080177

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqosyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan
Bandar Lmpung

Pembimbing I

Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Ses.I
NIP : 197508012002121003

Pembimbing II

Busmayari, S.Ag., M.Ed
NIP: 197508102009011013

Ketua Jurusan

Dra. Hi. Rifda Elfiah, M.Pd
NIP: 196910031997022002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 1 PESISIR SELATAN, KABUPATEN PESISIR BARAT.** Disusun oleh: **YUSENDRA, NPM: 1511080177,** Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,** telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : Selasa, 18 Agustus 2020

TIM MUNAQSAH

Ketua : **Dr. H. Subandi, M.M** (.....)
Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)
Pembahas Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** (.....)
Pembahas Pendamping I : **Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Sos.I** (.....)
Pembahas Pendamping II : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed** (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 200 2

MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا^ج

Artinya :

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, Maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.” (Q.S. Al-Isra:7)¹

¹ Departemen Agama, Al-Qur'an Terjemahannya, Syamil Cipta Media, Bandung, 2004, hlm 282

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan Karya sederhana ini
Kepada orang-orang yang kusayangi dan berjasa

1. Orang tuaku tercinta, Bapak Rohmansyah dan Ibu Konita Puri yang telah memberikan dorongan, dukungan, cinta dan kasih sayang tanpa batas dan juga perhatian serta untaian do'a yang tiada hentinya dalam tiap jengkal kehidupanku. Beliaulah pelita hidupku.
2. Saudaraku tersayang yang selalu memberikan semangat
3. Farida Khairiyah dan Hasbun Doya tersayang yang telah membantu dan memberikan dukungannya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
4. Sahabat-sahabatku tersayang, Basri Fauzi, Dani, Putra Ari Utama yang telah memberikanku semangat.
5. Dosen-dosenku, terima kasih atas keikhlasannya, mencurahkan tenaga dan pikirannya untuk mendidik dan membimbingku kearah yang lebih baik, jasa-jasamu selalu terukir disanubari.
6. Dan Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Desa Paku Negara Kecamatan Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat pada tanggal 15 April 1996. Anak ke 6 dari 6 bersaudara, Dari keluarga Ayahanda Rohmansyah dan Ibunda Konita Puri.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar di SDN 3 Biha Pada tahun 2009 dan melanjutkan ke SMP Negeri 2 Biha, Kecamatan Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat dan Lulus Pada Tahun 2012, Kemudian Melanjutkan kembali di SMAN 1 Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat dan Lulus Pada Tahun 2015, Penulis Pernah Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat, Pengurus OSIS dan Rohi.

Penulis melanjutkan Pendidikan Di Perguruan Tinggi UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Pada Tahun 2015 hingga sekarang. Selama Menjalankan Pendidikan Di Perguruan Tinggi Penulis Mengikuti berbagai macam kegiatan: Penulis mengikuti UKM Pencak Silat PSHT Komisariat UIN RIL dan Pernah Menjadi Wakil Ketua Ranting Kedamaian PSHT Cabang Bandar Lampung, Pengurus DEMAS-UI Pada Tahun 2016, mengikuti organisasi ekstrakurikuler Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Rayon Tarbiyah Dan Keguruan, Biro Keagamaan PMII Rayon Tarbiyah Dan Keguruan 2018, Selanjutnya Penulis Pernah Menjadi MC Non Formal Workshop Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN RIL, Anta Preneur UIN Class 1, Barisan Ansor Serba Guna (BANSER), Penulis Pernah Menjadi Moderator Siger Blogger dan Editor Siger Blogger.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di SMAN 1 Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung.

Skripsi ini disusun guna memenuhi tugas dan persyaratan dalam meraih gelar sarjana Pendidikan Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung. Penulisan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa adanya doa, bantuan, dan dorongan, dari berbagai pihak. oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada :

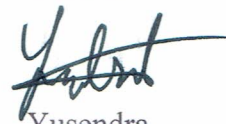
1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, M. Pd. ketua program studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling.
3. Dr. Safari, S. AG., M. SOS. I. selaku pembimbing I yang telah memberikan perhatian, bimbingan, arahan dan masukan yang berarti selama proses penulisan skripsi ini.
4. Busmayaril, S. AG., M. Ed. selaku pembimbing II yang telah memberikan, usulan perbaikan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh Ibu Bapak dosen dan staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung atas dukungan dan ilmu yang telah diberikan.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya pembaca yang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan skripsi ini.

Wassalamu“alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung,.....Juni 2020

Penulis



Yusendra

1511080177

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Batasan Masalah.....	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	16

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Hipnoterapi	18
B. Sejarah Hipnoterapi.....	20
C. Manfaat Hipnoterapi	27
D. Pengertian Rasa Percaya Diri	30
E. Tugas dan Tanggung Jawab Guru BK	37
F. Prosedur Umum Layanan Bimbingan Konseling	58
G. Efektivitas	68
H. Tinjauan Pustaka	69

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian	72
B. Jenis dan Sumber Data.....	73

C. Populasi Dan Sampel.....	73
1. Populasi	73
2. Sampel	74
D. Teknik Pengumpulan Data.....	75
E. Metode Pengolahan Data.....	76
F. Analisa Data.....	76

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Tentang SMA N 1 Pesisir Selatan	78
B. Data Siswa SMA N 1 Pesisir Selatan.....	81
C. Kegiatan Ekstakulikuller.....	82
D. Pelaksanaan Hipnoterapi di SMA N 1 Pesisir Selatan.....	83
E. Efektivitas Hipnoterapi	94

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah orang dewasa yang membimbing anak agar anak tersebut bisa menuju kearah kedewasaan. Pendidik merupakan orang yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pendidikan dengan sasarannya adalah anak didik.

Anak didik mengalami pendidikannya dalam tiga lingkungan yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, yang bertanggung jawab terhadap pendidikan anak di lingkungan keluarga adalah orang tua, di lingkungan sekolah adalah guru, di lingkungan masyarakat adalah orang-orang yang terlibat dalam kegiatan pendidikan, seperti pengasuh anak yatim, pembimbing dalam kelompok bermain.

Dalam undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen, guru adalah pendidik professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik, pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Pendidikan peserta didik diarahkan juga untuk menjadikan peserta didik menjadi rasa percaya diri berbicara di depan kelas maupun di tempat umum. Percaya diri atau self confidence adalah kepercayaan dan keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung

jawab, rasional dan realistis untuk untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun lingkungannya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan. Menurut Lauster bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Tabel 1. Data Nama Peserta Didik Kurang Rasa Percaya Diri

NO	NAMA	KELAS
1	A'rahman	X1.IPS.1
2	Adi Setiawan	X1.IPS.1
3	Ardiansyah	X1.IPS.1
4	Ayu Hartati	X1.IPS.1
5	Desi Aulia	X1.IPS.1
6	Andika	XI.IPS.2
7	Lisa Evia	XI.IPS.2
8	Eva Sari	XI.IPS.2
9	Desti Yana	IX.IPS.3
10	Dina Zakia	IX.IPS.3

11	Cici Dahlia	IX.IPS.4
12	Rinaldi	IX.IPS.4

Penanganan peserta didik bermasalah mengenai kurang rasa percaya diri melalui bimbingan dan konseling sama sekali tidak menggunakan bentuk sanksi apa pun, tetapi lebih mengandalkan pada terjadinya kualitas hubungan interpersonal yang saling percaya di antara guru BK dan peserta didik yang bermasalah, sehingga setahap demi setahap siswa tersebut dapat memahami dan menerima diri dan lingkungannya, serta dapat mengarahkan diri guna tercapainya penyesuaian diri yang lebih baik.

Pelayanan Bimbingan dan Konseling lebih mengedepankan pelayanan yang bersifat pencegahan dan pengembangan, pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik bermasalah tetapi masih menjadi perhatian. Dalam hal ini, perlu diingat bahwa tidak semua masalah siswa harus ditangani oleh guru BK. Tingkatan masalah beserta mekanisme dan petugas yang menanganinya, sebagaimana dalam penjelasan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling mengenai penanganan peserta didik yang kurang percaya diri sebagai berikut :

“Saya mengetahui informasi dari guru pengajar yang disampaikan berupa laporan dari guru yang mengaajar peserta didik mengenai adanya peserta didik yang masih malu dan kurang ada rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat daan tampil di depan kelas maupun diluar kelas

saat diskusi dan presentasi tugas sekolah. Ya berdasarkan informasi dari guru tersebut maka kami segera melakukan tindakan-tindakan seperti mendata semua peserta didik yang masih kurang rasa percaya diri. Selanjutnya kami membuat jadual untuk bimbingan terhadap 12 peserta didik tersebut pada kelas 11 dengan melakukan hipnoterapi. Hipnoterapi kami lakukan ada beberapa cara:

1. Saya sebelum melakukan bimbingan konseling SMAN 1 Pesisir Selatan dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kepada siswa menggunakan penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk pedoman melakukan bimbingan.
2. Saya memanggil peserta didik satu persatu sesuai jadual yang saya buat untuk diajak diskusi mengenai mengapa kurang berani tampil di depan kelas maupun orang banyak selama 45 menit satu minggu 2 kali. Jawaban dari peserta didik pada umumnya ada rasa malu, takut dan tidak menguasai apa yang harus disampaikan saat tampil. Selanjutnya saya memberikan modul mengenai manfaat rasa percaya diri ke peserta didik untuk dipelajari dan pertemuan selanjutnya akan diberi test untuk hasil penyerapan rasa percaya diri tersebut.
3. Pada pertemuan kedua saya masih melakukan bimbingan dengan diskusi mengenai manfaat rasa percaya diri yang pernah saya berikan modulnya dengan memberikan contoh mengenai tokoh-tokoh yang berhasil karena mempunyai rasa percaya tinggi dengan baik.

4. Pada pertemuan ketiga saya memberikan test tertulis yang diwajibkan peserta didik mengisi soal tersebut dalam waktu 45 menit. Test soal seperti yang diberikan sebagai berikut :

No.	Butir – butir Soal	Kunci Jawaban
1.	Apakah yang dimaksud dengan rasa percaya diri....	Berfikir dan bersikap yang baik. (<i>Positif Thinking</i>) Kepercayaan diri atau <i>Self confidence</i> diartikan sebagai perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi di sekelilingnya.
2.	Akibat kurangnya rasa percaya diri adalah.....	Tidak akan maju di masa yang akan datang dan akan direndahkan.
3.	Hikmah adanya rasa percaya diri adalah.....dan berikan contoh tokoh- tokoh yan berhasil karena ada rasa percaya diri	<i>Selalu di hargai, adanya nilai positif didepan umum dan sekitarnya</i> Husnuzhan terhadap .

Test tersebut dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan para peserta didik sesuai dengan pendapat yang tersirat dalam pikiran peserta didik untuk dituangkan dalam bentuk tulisan. Dari hasil tersebut saya selanjutnya melakukan kembali diskusi hasil test tersebut kepada peserta didik untuk memberikan pandangan mengenai apa yang telah di jawab oleh peserta didik.

5. Pada pertemuan ke empat saya melakukan test sikap terhadap peserta didik dengan memberikan pernyataan-pernyataan untuk diisi oleh peserta didik. Test sikap tersebut antara lain sebagai berikut :

No.	Pernyata	SS	S	TS	STS
1.	Kita sebagai peserta didik harus memiliki rasa percaya diri dan berani berbicara di dalam kelas, kelompok maupun di publik.				
2.	Rasa percaya diri akan mengembangkan dalam kemajuan dirinya baik di tempat sekolah dan di dunia kerja yang akan datang .				
3.	Tanamkan rasa percaya diri merupakan modal untuk kesuksesan.....				
4.	Manusia yang tidak mempunyai rasa percaya diri maka tidak akan pernah maju.				
5.	Manusia akan selalu direndahkan baik disekitar, di dunia kerja apabila tidak mempunyai rasa percaya diri				
6.	Kita harus saling menciptakan rasa percaya diri baik di sekolah masyarakat dan pergaulan.				
7.	Kita harus menghilangkan rasa takut, karena ketakutan, grogi adalah awal dari kemunduran				
8.	Sepandai pandai apapun kalau tidak mempunyai rasa percaya diri akan sia-sia				
9.	Tidak ada rasa percaya diri sama seperti katak dalam tempurung				
10.	Banyak tokoh-tokoh, ilmuwan, ustad yang berhasil karena mempunyai rasa percaya diri di depan public				

Keterangan :

Skor Tes

Sikap:

SS = Sangat Setuju = 50

S = Setuju = 40

TS = Tidak Setuju = 10

STS = Sangat Tidak Setuju = 0

Saya selanjutnya memberikan penilaian dari hasil tertulis tersebut dengan memberikan bimbingan kepada peserta hasil test tersebut kepada peserta didik.

6. Saya berikan relaksasi pada pertemuan kelima dengan cara relaksasi dengan cara perenungan dengan fokus pada saat tampil didepan kelas atau orang banyak untuk semua peserta didik yang kurang rasa percaya diri dalam kelas. Bagaimana Saya dalam melaksanakan program relaksasi kepada peserta didik adalah dengan cara memberi sugesti positif dalam pikiran dengan kalimat berulang ulang mengenai fokus pada rasa percaya diri tampil

di depan umum dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Peserta didik diminta untuk tenang memfokuskan pikiran sambil melakukan pengambilan nafas secara perlahan-lahan dan rilek.
- b. Kemudian saya menghitung mundur dari satu ke lima akan masuk ke alam bawah sadar . Setelah masuk ke alam bawah sadar saya mengunci anggota tubuh dari mata,leher, bahu, kedua tangan dan kedua kaki.
- c. Peserta didik mulai ber imajinasi dengan pikiran apa yang saya ucapkan

: “Saya adalah pribadi yang sangat istimewa didepan banyak orang. Saya memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi didepan mereka. Saya selalu tampil memiliki kemampuan untuk presentasi dan

berbicara di depan umum dengan sangat sempurna. Saya sangat bangga tampil dengan keberanian yang sempurna. Saya adalah pribadi yang penuh percaya diri. Saya menyukai tampil di depan umum. Saya bukan penakut. Saya adalah pembicara yang hebat seperti Presiden Soekarno.”

- d. Untuk mengakhiri relaksasi sugesti alam bawah sadar saya menghitung dari lima sampai satu, dan pada hitungan kesatu saya perintahkan untuk membuka anggota tubuh yang sudah dikunci agar mmenjadi normal seperti sediakala dan akan merasakan rasa percaya diri yang luar biasa dan lebih positif.

Setelah dilakukan relaksasi tersebut ssaya mengadakan dialog dengan semua peserta didik tersebut hasil dari relaksasi. Selanjutnya memberi tugas untuk menyusun kata-kata seperti makalah yang akan disampaikan didalam kelas untuk disampaikan pada pertemuan selanjutnya.

7. Pada pertemuan keenam dan ketujuh , saya melakukan program refleksi aksi yaitu setiap peserta didik melakukan pelatihan presentasi bicara didepan peserta sesuai tugas makalah yang ditugaskan. Dan peserta harus aktif memberikan pertanyaan mengenai yang disampaikan peserta didik.
8. Pertemuan kedelapan memberikan evaluasi hasil dari rasa percaya diri setiap peserta didik didalam kelas yang mengikuti relaksasi minggu sebelumnya.

9. Saya setelah selesai melakukan bimbingan terhadap peserta didik yang kurang rasa percaya diri selanjutnya saya informasikan ke wali kelas dan guru mengenai perkembangan peserta didik tersebut agar lebih diaktifkan didalam kelas dan tindakan selanjutnya mengadakan evaluasi hasil dari informasi wali kelas dan para guru peserta didik.¹

Peneliti disamping mengadakan wawancara dengan guru bimbingan daan konseling juga mengadakan wawancara dengan wali kelas peserta didik untuk mengetahui hasil dari guru bimbingan konseling terhadap peserta didik yang kurang rasa percaya diri. Adapun hasil wawancara tersebut adalah sebagai berikut :

“Saya sebagai wali kelas dan guru jurusan IPS 1 kelas 11 selalu memantau mengenai 5 peserta didik yang kurang rasa percaya diri setelah diadakan bimbingan dan konseling oleh guru BK. Saya selalu memantau dengan cara mencari informasi dan menanyakan kepada guru yang memberikan pelajaran mengenai peserta didik yang kurang percaya diri dan hasilnya baik adanya keberanian untuk menyampaikan dan tampil didalam kelas maupun luar kelas saat berdiskusi ataupun presentasi. Dan selanjutnya saya memberikan informasi kepada guru BK

¹ Nama Guru BK, Hasil Wawancara, SMAN 1 Pesisir Selatan, Rabu 03-06-2020:09,00 WIB

mengenai perkembangan peserta didik yang telah diadakan bimbingan dan konseling.²

“Sebagai wali kelas dan guru jurusan IPS 2 kelas 11 selalu memberi dukungan mengenai 3 peserta didik yang kurang rasa percaya diri dengan membiasakan peserta didik tersebut untuk berbicara didepan kelas. Dan para guru mata pelajaran agar ikut membiasakan memperhatikan pada peserta didik tersebut.

Untuk mengetahui perkembangan saya selalu menanyakan kepada guru-guru yang mengajar mengenai perkembangan peserta didik tersebut.³

“Sebagai wali kelas dan juga sebagai guru IPS 3 yang mengajar 2 peserta didik yang kurang rasa percaya diri diprioritaskan untuk melatih tampil berbicara didepan kelas begitujuga saya koordinasi dengan para guru-guru yang mengajar mereka agar terbiasa berani tampil di depan kelas.

Selanjutnya untuk control saya sering menanyakan kondisi perkembangan kepada guru tentang peserta didik tersebut kemudian memberi laporan kepada guru BK mengenai perkembangan peserta didik. Apabila peserta didik tersebut belum ada perkembangan maka saya

² Nova Lena Wali Kelas, *Hasil Wawancara Pemantauan dan Hasil Peserta Anak didik Yang Kurang Percaya Diri*, SMAN 1 Pesisir Selatan, Rabu 03-06-2020:11,00 WIB

³ Setijono Wali Kelas, *Hasil Wawancara Pemantauan dan Hasil Peserta Anak didik Yang Kurang Percaya Diri*, SMAN 1 Pesisir Selatan, Rabu 03-06-2020:11,00 WIB

memberikan informasi ke guru Bimbingan dan konseling untuk dilakukan bimbingan kembali.⁴

“Sebagai wali kelas dan sebagai guru IPS 4 yang mengajar 2 peserta didik yang kurang percaya diri ikut mengontrol dan memberikan bimbingan dan koordinasi dengan guru agar mengutamakan peserta didik tersebut untuk selalu tampil didepan kelas. Untuk mengetahui perkembangan peserta didik, saya selalu menanyakan informasi ke pengajar lain dan hasilnya ada perkembangan yang baik berani tampil di depan kelas. Dari hasil pemantauan saya informasikan ke guru BK.⁵

Berikut hasil wawancara dengan 12 peserta didik yang kurang rasa percaya diri sebagai berikut :

“Bagi saya bimbingan konseling dengan hipnoterapi yang diberikan membantu saya untuk lebih percaya diri dan banyak manfaatnya. Sekarang saya merasa percaya diri dan tidak takut tampil berbicara didepan umum. Terasa nyaman tenang saat berbicara didepan umum yang tadinya ada rasa takut susah untuk menyusun kata-kata. Ya tadinya takut juga saat dipanggil guru BK, lama- lama diberi banyak penjelasan, dialog dan melakukan relaksasi merasa tenang nyaman dan timbul semangat

⁴ Harzani Wali Kelas, *Hasil Wawancara Pemantauan dan Hasil Peserta Anak didik Yang Kurang Percaya Diri*, SMAN 1 Pesisir Selatan, Rabu 03-06-2020:11,00 WIB

⁵ Ersad Eranda Wali Kelas, *Hasil Wawancara Pemantauan dan Hasil Peserta didik Yang Kurang Percaya Diri*, SMAN 1 Pesisir Selatan, Rabu 03-06-2020:11,00 WIB

harus lebih percaya diri. Saat diberikan tugas untuk menyusun kata-kata presentasi awalnya bingung, saya coba terus akhirnya bisa juga. Saat pertama maju praktek presentasi didepan tanpa sadar bisa mengeluarkan kata-kata cukup lancar. Saya coba terus dengan latihan di rumah didepan cermin.⁶

Dari hasil wawancara tersebut maka dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan hipnoterapi guru BK terhadap peserta didik yang kurang percaya diri agar lebih mempunyai rasa percaya diri menggunakan beberapa langkah- langkah antara lain :

1. Membuat jadual bimbingan kepada peserta didik baik konseling per peserta anak didik maupun jadwal untuk melakukan dialog semua peserta didik dalam satu kelas.
2. Melakukan pemberian pemahaman baik secara diskusi dan dialog maupun modul yang diberikan kepada peserta didik yang kurang rasa percaya diri untuk lebih memahami manfaat daripada rasa percaya diri.
3. Melakukan evaluasi pemahaman secara tertulis yang telah ditanamkan melalui bimbingan dan selanjutnya diberikan metode relaksasi terhadap semua peserta anak didik yang kurang rasa percaya diri.

⁶ Alda, Anggita, Etiya, Liyuni, Lesti, Rika, Evasari, Novita, Ismi, Liawaati, Ayu Santika, Erika Ria , *Hasil Wawancara Hasil Peserta Anak didik Yang Kurang Percaya Diri*, SMAN 1 Pesisir Selatan, Rabu 03-06-2020:13,00 WIB

4. Melakukan refleksi aksi dengan memberikan tugas untuk bahan presentasi dan melakukan presentasi didalam kelas dengan peserta anak didik yang kurang percaya diri.
5. Mengadakan koordinasi dengan wali kelas dan guru pengajar mengenai hasil bimbingan dan konseling untuk memantu dan lebih di berikan keaktifan didalam kelas maupun diluar kelas dalam menyampaikan pendapat atau presentasi.
6. Wali kelas atau guru memberikan informasi mengenai hasil perkembangan peserta didik yang kurang percaya diri yang telah di berikan bimbingan dan konseling oleh guru BK.

Berikut merupakan data siswa SMAN I Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung, bahwa mengenai jumlah dan kondisi siswa sebagai berikut :

Tabel 2. Data Siswa SMAN I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat

Kelas	Jumlah		Total Peserta Didik	Percaya Diri Peserta Didik		Jumlah Percaya Diri Peserta Didik	Tidak Percaya Diri Peserta Didik		Jumlah Tidak Percaya Diri	Prosentase Percaya Diri
	IPS	IPA	IPA & IPS	IPS	IPA		IPS	IPA		
10	168	106	274	70	40	110	98	66	164	40%
11	110	94	204	98	94	184	12	0	12	90%

*SumberData : SMAN I Pesisir Selatan.*⁷

⁷ Sumber Data, SMAN I Pesisir Selatan.

Tabel 2. menunjukkan bahwa peserta didik kelas 10 masih kurang percaya diri sejumlah 164 peserta didik dikarenakan peserta didik tersebut baru menyesuaikan diri masuk ke SMA. Untuk kelas 11 dan 12 siswa mengalami peningkatan keberanian percaya diri baik berbicara di depan kelas dan di umum dalam hal dibandingkan kelas 10.

Peningkatan tersebut tidak terlepas dari peran Guru Bimbingan Konseling SMAN I Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung yang telah terlatih dalam melakukan hipnoterapi dan mampu memberikan hipnoterapi kepada peserta didik dalam menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik tampil di depan kelas. menurut Made Suwenten, Hipnoterapi adalah cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku kebiasaan dan kepribadian. Tujuannya adalah agar bisa memegang kendali penuh atas diri sendiri. Bisa menghipnosis diri sendiri sama artinya bisa menginstall program yang baik dan meng-uninstall program yang buruk dalam dirinya agar bisa menjadi lebih percaya diri, lebih termotivasi, lebih fokus, terbebas dari kebiasaan buruk, mengembangkan potensi, pikiran.⁸

Dengan adanya kemampuan memberikan hipnoterapi maka dapat di harapkan adanya efektivitas kepada peserta didik dalam melakukan percaya diri terhadap tampil di depan kelas maupun di depan umum.

⁸ Made Suwenten, practical Hypnotherapy, Tiga Serangkai, Solo Tahun 2018. Hal 8-9

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN I PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT PROVINSI LAMPUNG”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terlihat bahwa :

1. Dari kelas 10 sampai kelas 12 adanya peningkatan rasa percaya diri berbicara di depan kelas maupun di tempat umum.
2. Kelas 11 masih terdapat peserta didik yang kurang percaya diri bicara di depan kelas maupun di tempat umum sebanyak 12 peserta didik .

Hal ini yang menjadi identifikasi masalahnya sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana hipnoterapi terhadap peserta didik yang dilakukan di SMAN I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung.

C. Batasan Masalah

Peneliti perlu membuat batasan masalah yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini. Penelitian ini difokuskan pada efektivitas hipnoterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik bicara di depan kelas maupun di tempat umum kelas 11 di SMAN I Pesisir Selatan, Kabupaten Pesisir Barat, Provinsi Lampung .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas maka penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimanakah efektivitas hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dapat berbicara di depan kelas dan di tempat umum di SMAN I Pesisir Selatan?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui penerapan hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di SMAN I Pesisir Selatan Kabupaten pesisir Barat Provinsi Lampung. .
- b. Untuk mengetahui efektivitas hasil hipnoterapi dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di SMAN I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung.

2. Manfaat penelitian.

Ada beberapa manfaat dari hasil penelitian. Adapun harapan saya penelitian ini dapat bermanfaat, baik dari sifat teoritis dan praktis serta penerapan Guru yaitu :

1. Sebagai sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang membutuhkan.
2. Memperkaya khasanah dunia ilmu pengetahuan hipnoterapi sebagai bahan referensi bagi penelitian berikutnya.
3. Dapat dijadikan dasar dan evaluasi Guru yang berkaitan dengan hipnoterapi dan dapat memperbaiki segala kekurangan.

4. Sebagai sarana pengaflikasian berbagai teori yang di dapat selama mengemban ilmu dalam bangku kuliah.
5. Menambah pengalaman dan sarana latihan dalam memecahkan masalah- masalah yang ada mengenai hipnoterapi.
6. Dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.

BA B II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Hipnoterapi

Menurut Ellias dalam buku *Hipnosis & Hipnoterapi, Transpersonal Hipnoterapi* adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku.¹

Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "hypnotherapist". Sedangkan menurut Kahija YF bahwa Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.²

Menurut IBH (*Indonesian Board of Hypnotherapy*) bahwa dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari itu hipnosis merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan yang holistic eklektik, yaitu pendekatan secara terinci dan secara Menyeluruh dan menerapkan

¹ Ellias. *Hipnosis & Hipnoterapi, Transpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar, Jogjakarta, 2009

² Kahija. *Hipnotherapy : Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*, Gramedia Pustaka, 2007

prinsip-prinsip ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi) dan ilmu sosial (sosiologi).³

Tujuan Hipnoterapi adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan hypnotherapist bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri. Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk membuka kesadaran pasien agar mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan.

Hipnoterapi menurut Yustista dapat digunakan dibidang olah raga maupun pendidikan di karenakan hipnosis bisa mengubah mekanisme otak manusia dalam menginterpretasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan perilaku. Dalam bidang pendidikan,

³ N. Yustista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, Jogjaakarta, Ar- ruzz Media, 2012, halaman 71

hipnoterapi dikenal dengan nama hipnoteaching dengan pembelajaran didalam kelas untuk mengubah perilaku peserta didik dalam meningkatkan optimalisasi pembelajaran.

B. SEJARAH HIPNOTERAPI

Penggunaan hipnotis sudah ada sebelum sejarah itu sendiri tercatat, sejak awal mula peradaban manusia. Tentu saja waktu itu hipnotis belum dikenal dengan nama “hipnotis”. Hipnotis pada masa dulu dipraktekkan dalam ritual agama maupun ritual penyembuhan. Catatan sejarah tertua tentang hipnotis yang diketahui saat ini berasal dari Ebers Papyrus yang menjelaskan teori dan praktek pengobatan bangsa Mesir Kuno pada tahun 1552 M. Hipnosis telah dipraktekkan di tempat yang berbeda dengan berbagai istilah sejak dahulu. Sejarah hipnosis modern dimulai pada abad ke-18 (Kroger, 2007) sebagai berikut :

1. Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer dinobatkan sebagai bapak hipnotisme modern. Dia seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan metoda penyembuhan dengan hipnotis secara ilmiah. Mesmer mengembangkan teori yang disebut dengan ”teori animal magnetism” yaitu adanya pengaruh medan magnet bumi terhadap tubuh manusia. Di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Jika cairan dalam tubuh ini kurang banyak, tidak mengalir dengan lancar

atau tersumbat, maka akan menyebabkan seseorang menjadi tidak sehat secara mental dan fisik. Timbulnya suatu penyakit dapat dikarenakan adanya ketidak seimbangan komposisi magnet pada tubuhnya. Mesmer terus melakukan penyembuhan dan eksperimental-nya terhadap pasien-pasiennya yaitu dengan merangsang tubuh pasien tersebut dengan cara menempelkan lempengan-lempengan magnet ke beberapa bagian tubuh yang dianggap membutuhkan kekuatan magnet, hingga seiring dengan perkembangan waktu, Mesmer melakukan penyembuhannya tanpa menempelkan lempengan magnetnya, melainkan melalui perantara tubuh Mesmer sendiri yang diyakini memiliki daya magnetis/kekuatan magnet. Sejak penyembuhan ala Mesmer inilah metod Hypnosis mulai diteliti dan menjadi bahan perdebatan dari berbagai ilmuwan barat. Inilah cikal bakal Metode Hypnosis dijadikan sebagai sebuah keilmuan yang dapat dirasakan manfaatnya secara klinis hingga sekarang (Kroger, 2007).

2. Marquis de Puysegur (1751-1825)

Seorang dokter dari Paris dan salah seorang dari murid Mesmer. Pertama kali memperlihatkan efek “Sugesti Post Hipnotik” dengan menggunakan “Pohon Puysegur”nya yang terkenal, dimana orang yang memegang pohon tersebut akan menjadi histeris, lupa ingatan atau tangannya akan menempel di pohon dan tidak bisa dilepaskan, dia juga pertama kali menggunakan istilah

somnambulisme untuk kondisi trance yang dalam, dan istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang (Kroger, 2007).

3. John Elliotson (1791-1868)

John Elliotson adalah seorang dokter dari Inggris, juga menggunakan hipnotis dalam prakteknya untuk menyembuhkan sakit gila, epilepsi, gagap, rematik, sakit kepala dan untuk operasi tanpa obat bius (Kroger, 2007).

4. James Braid (1795-1860)

Seorang dokter bedah dari Inggris. Dalam bukunya “Neuro Hypnotisme” untuk pertama kalinya James Braid memakai kata Hypnosis yang diambil dari bahasa Yunani “Hypnos = Dewa Tidur”, karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnotis itu sama dengan tidur syaraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata dimana pasien diminta untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan didepan pasien, pada waktu itu induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½ jam dan bahkan lebih (Kroger, 2007).

5. James Esdaile (1808-1859)

Seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius dalam sejarah hipnotis, dengan menggunakan hypnosis, Esdaile

melakukan 1000 operasi tanpa obat bius, 300 diantaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin prakteknya dicabut oleh “Medical Association of England”. Pada saat itu chloroform dan obat bius lain masih belum ditemukan, sehingga tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena shock dan rasa takut, dan dengan hypnosis dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5 – 7 % dan sebagai penghargaan atas jasanya, level trance yang paling dalam dimana bisa dilakukan operasi tanpa obat bius di sebut juga Esdaile State (Kroger, 2007).

6. Pierre Janet (1859-1947)

Seorang Psikolog dan Psikoterapis dari Perancis. Menurut Janet, hipnotis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma (Kroger, 2007).

7. Jean Martin Charcot (1825-1893)

Seorang dokter saraf di Paris mengemukakan teori bahwa hipnotis adalah akibat kerentanan secara psikis, dan menurutnya perempuan itu lebih rentan terhadap hipnotis dari pada pria (Kroger, 2007).

8. Hippolyte Bernheim (1837-1919)

Seorang profesor ilmu penyakit dalam yang membantah teori Charcot bahwa hipnosis itu terjadi karena kerentanan secara psikis dari seseorang. Menurutnya hipnotis bisa terjadi karena tingkat sugestibilitas seseorang (suet bisa terhipnotis karena bereaksi terhadap sugesti dari juru hipnotisnya), (Kroger, 2007).

9. Sigmund Freud (1856-1939)

Seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang masih dipakai saat ini. Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnotis dalam prakteknya meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam. Tapi semenjak kejadian abreaksi dimana seorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnotis sebagai salah satu metoda psikoterapi. Akibatnya perkembangan hipnotis mengalami kemunduran sejak saat itu (Kroger, 2007).

10. Milton Erickson (1902-1984)

Seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulunya, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan dihipnotis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih, oleh karena itu semua orang bisa dihipnotis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnotis bukanlah bakat

hipnotis/tingkat sugesti, akan tetapi kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara Juru Hipnotis dan pasien. Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi dan metafora. Dan teknik permisif ini disebut dengan “Erickson Hypnosis” dan terkadang disebut juga “Conversational Hypnosis” (Kroger, 2007).

11. Dave Elman (1900-1967)

Dia mengembangkan teknik menghipnotis cepat yang dikenal dengan “Dave Elman Induction”. Dengan teknik Induksi Elman ini, seorang suyet bisa dibimbing untuk mencapai trance yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit, dan hal ini membuka pintu bagi aplikasi hypnosis dalam dunia medis, terutama untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien. Coma State adalah kondisi trance yang sangat dalam, dimana sudah terjadi anestesi secara alami sehingga Coma State banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (Intractable Pain) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius. Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnotis aliran barat, beberapa diantaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan “The Dean of Modern Stage Hypnosis” , kemudian Richard Bandler dan John Grinder (Kroger, 2007).

12. Richard Bandler dan John Grinder (1970)

Pada tahun 1970an, muncul sebuah lonjakan besar di area pengembangan diri. Richard Bandler, seorang ahli komputer, dan John Grinder, profesor bahasa, bekerjasama mempelajari dan mengembangkan metode-metode yang terdapat dibalik aksi hipnotisme dan terapi Erickson. Berkat kerja keras mereka, lahirkan gerakan terapi baru bernama Neuro- Linguistic Programming. NLP memanfaatkan prinsip waking hypnosis untuk menciptakan efek tranformasi dalam waktu yang sangat cepat dibandingkan hipnosis modern, apalagi hipnosis klasik. Seperti halnya dengan Hipnotis, sekarang NLP juga dipakai untuk motivasi, pengembangan diri, bisnis, olah raga, pendidikan dll (Kroger, 2007). NLP diambil dari kata “Neuro” yang mengacu pada otak, dan “Linguistic” yang mengacu pada Bahasa. Programming artinya pemasangan sebuah Rencana atau Prosedur. NLP adalah studi tentang bagaimana bahasa, baik lisan maupun nonlisan, mempengaruhi sistem syaraf kita. Kemampuan kita untuk melakukan apapun dalam kehidupan ini adalah didasarkan kepada kemampuan untuk mengarahkan sistem syaraf kita sendiri. Mereka yang mampu menghasilkan hasil luar biasa melakukannya dengan menghasilkan komunikasi yang spesifik kepada dan lewat sistim syarafnya. NLP mempelajari bagaimana orang berkomunikasi dengan diri sendiri dengan cara-cara yang menghasilkan kondisi-

kondisi banyak akal yang optimal dan oleh karenanya menciptakan jumlah pilihan perilaku terbanyak (Ellias.2009)

Setelah mengalami berbagai pasang surut dan penolakan selama berabad abad lamanya oleh kalangan ilmuwan dan kedokteran, akhirnya hipnotis diakui sebagai salah satu alat terapeutik yang sah oleh BMA (British Medical Association) pada tahun 1955, oleh AMA (American Medical Association) pada tahun 1958, oleh APA (American Psychological Association) pada tahun 1960 dan sampai sekarang profesi sebagai seorang Hipnoterapi diluar negeri diakui sebagai sebuah profesi sah menurut undang undang (Elias.2009).

C. Manfaat Hipnoterapi

Menurut Made Suwenten bahwa Hipnoterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan pikiran dan emosi, serta berbagai kasus lainnya yang terjadi pada diri sendiri atau orang lain disekitar.

Manfaat Hipnoterapi :

1. Manfaat untuk diri sendiri

Hipnoterapi adalah cara tercepat dan termudah untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku kebiasaan, dan kepribadian. Tujuannya adalah agar bisa memegang kendali penuh atas diri sendiri. Bisa menghinosis diri sendiri sama

artinya bisa meng-install program yang baik dan meng-uninstall program yang buruk dalam dirinya. Dalam dirinya bisa menjadi lebih percaya diri, lebih termotivasi, lebih fokus, terbebas dari kebiasaan buruk, mengembangkan potensi, pikiran. Intinya dapat mempunyai kemampuan untuk mengubah diri anda menjadi lebih baik. Dan menjadi lebih mudah mengatasi semua ketakutan-ketakutan yang melanda. Hipnoterapi adalah cara yang sudah terbukti efektif untuk mengubah diri sendiri.

2. Manfaat untuk orang lain di sekitar

Jika bisa menolong diri sendiri, tentu saja bisa menolong orang lain untuk sembuh dari penyakit atau tebebas dari masalahnya. Jika hypnosis digunakan untuk terapi penyembuhan maka disebut hipnoterapi. Hipnoterapi bisa untuk menyembuhkan segala macam gangguan yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, mulai dari fobia, kecanduan, trauma, kurang percaya diri, menurunkan berat badan, hingga menyembuhkan gangguan mental yang berat. Berikut beberapa masalah yang dapat diatasi dengan hipnoterapi :

- a. Insomnia.
- b. Kurang percaya diri.
- c. Fobia.
- d. Merasa grogi ketika melakukan presentasi.

- e. Stres karena terlalu banyak pikiran dan depresi.
- f. Kesedihan yang mendalam.
- g. Emosi atau amarah yang berlebihan baik terhadap anak atau pasangan.
- h. Rasa sakit hati.
- i. Konflik dalam diri.
- j. Perasaan bersalah yang menghantui.
- k. Kebiasaan merokok.
- l. Panic attack, sering tiba-tiba merasa ketakutan, cemas, atau panic tanpa sebab.
- m. Mudah merasa tersinggung atau sensitive terhadap kata-kata orang lain.
- n. Paranoid, merasa takut orang lain akan mencelakakan dirinya atau selalu merasa dirinya dalam bahaya.
- o. Mental block.
- p. Psikosomatik ; penyakit yang disebabkan oleh pikiran, karena setelah cek dokter pun tidak ditemukan ada yang sakit.
- q. Vaginismus, frigiditas atau dispareuni.
- r. Berbagai kasus lain yang berhubungan dengan pikiran atau emosi.

3. Meningkatkan hubungan harmonis dalam keluarga

Dengan hipnoterapi dan kemampuan hypnosis akan menjadi lebih mudah membangun hubungan yang romantis dan harmonis dalam keluarga dan menjadi lebih mudah membangun rasa percaya diri, mengelola emosi-emosi negative terhadap pasangan, serta menggantinya dengan emosi yang positif.

4. Manfaat untuk membentuk kepribadian anak

Hipnoterapi bisa mengatasi berbagai masalah anak mulai dari susah makan, mengompol, malas belajar, kebiasaan buruk, kurang percaya diri, suka membantah dan sebagainya. Hipnoterapi bermanfaat bagi orang tua dan guru dalam mendidik anak dengan cara yang lebih efektif.⁴

D. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri atau self confidence adalah percaya, keyakinan dalam kemampuan untuk berfikir, belajar, memilih dan membuat pilihan yang sesuai, dan dalam tingkat yang lebih lanjut serta mampu untuk menguasai tantangan dan mengelola perubahan⁵. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja secara aktif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri

⁴ Made Suwenten, *Practical Hypnotherapy*, Penerbit Tiga Serangkai, 2018, hal. 8

⁵ Zubaedi, *Strategi Taktis Pendidikan Karakter*, Cet:I, (Depok, Rajagrafindo persada, 2017), hal. 126

(eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri akan mampu mengenal dan memahami diri kita sendiri. Percaya diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal.

Menurut Lauster bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.⁶

Menurut Lauster seseorang yang memiliki rasa percaya diri positif, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.

⁶ Lauster, Peter, *Tes Kepribadian*. Jakarta. Bumi Aksara. Tahun 202. hal 65

2. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
3. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan menurut Lina dan Klara, sikap percaya diri yang proporsional pada seseorang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap menyesuaikan diri demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, serta berani menjadi diri sendiri.
4. Memiliki pengendalian diri yang baik.

5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak mengharapkan bantuan orang lain).
6. Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar diri sendiri.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, ketika harapan itu terwujud dia tetap mampu melihat sisi positif dari diri sendiri.⁷

Karakteristik percaya diri dapat timbul sebagai berikut :

1. Percaya diri lahir

Percaya diri lahir membuat individu harus bisa memberikan kesan pada dunia luar bahwa dirinya yakin akan secara pribadi (percaya diri lahir). Percaya diri lahir dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

- a. Komunikasi. Ketrampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang bisa di lakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri.

⁷ Lina dan Klara. *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia. Tahun 2012

- b. Ketegasan. Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga di perlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita, dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan positif dalam diri.
 - c. Penampilan Diri. Seorang individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
 - d. Pengendalian Perasaan. Pengendalian perasaan juga di perlukan dalam kehidupan kita sehari-hari, dengan kita mengelola perasaan kita dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut.
2. Percaya diri batin

Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada seseorang perasaan dan anggapan bahwa pribadinya dalam keadaan baik. Percaya diri batin dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

- a. Cinta Diri yaitu orang yang cinta diri mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu sehingga kelebihan yang dimiliki bisa dibanggakan, hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.

- b. Pemahaman Diri. Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri.

Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.

- c. Tujuan yang Positif. Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan.

- d. Pemikiran yang Positif. Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

Sedangkan menurut Satiadarma bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada seseorang, yaitu:

1. Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
2. Konsentrasi. Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya

pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.

3. Sasaran. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
4. Usaha. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
5. Strategi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil risiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah

cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.

6. Momentum. Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak. Tanpa rasa percaya diri yang tinggi, usaha individu menjadi terbatas, peluang yang dikembangkannya juga menjadi terbatas, sehingga momentum untuk bertindak menjadi terbatas pula.⁸

E. Tugas dan Tanggung Jawab Guru BK

Peran guru dalam bimbingan konseling, meliputi :

1. Peran guru kelas/mata pelajaran

Di sekolah, tugas dan tanggung jawab utama guru adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa. Dengan demikian, bukan berarti dia sama sekali lepas dengan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Peran dan kontribusi guru mata pelajaran tetap sangat diharapkan guna kepentingan efektivitas dan efisien pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

⁸ Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. Tahun 2000

Bahkan dalam batas-batas tertentu guru pun dapat bertindak sebagai konselor bagi siswanya. Wina Senjaya (2006) menyebutkan salah satu peran yang dijalankan oleh guru yaitu sebagai pembimbing dan untuk menjadi pembimbing baik guru harus memiliki pemahaman tentang anak yang sedang dibimbingnya. Sementara itu, berkenaan peran guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling, Sofyan S. Willis (2005) mengemukakan bahwa guru-guru mata pelajaran dalam melakukan pendekatan kepada siswa harus manusiawi-religius, bersahabat, ramah, mendorong, konkret, jujur dan asli, memahami dan menghargai tanpa syarat. Prayitno (2003) memerinci peran, tugas dan tanggung jawab guru-guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling adalah :

1. Membantu memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa
2. Membantu guru pembimbing mengidentifikasi siswa-siswa yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling, serta pengumpulan data tentang siswa-siswa tersebut.
3. Mengalih tangankan siswa yang memerlukan pelayanan bimbingan dan konseling kepada guru pembimbing.
4. Menerima siswa alih tangan dari guru pembimbing/konselor, yaitu siswa yang menuntut guru pembimbing/konselor

memerlukan pelayanan pengajar /latihan khusus (seperti pengajaran/latihan perbaikan, program pengayaan).

- 5.Membantu mengembangkan suasana kelas, hubungan guru-siswa dan hubungan siswa-siswa yang menunjang pelaksanaan pelayanan pembimbingan dan konseling.
- 6.Memberikan kesempatan dan kemudahan kepada siswa yang memerlukan layanan/kegiatan bimbingan dan konseling untuk mengikuti /menjalani layanan/kegiatan yang dimaksudkan itu.
- 7.Berpartisipasi dalam kegiatan khusus penanganan masalah siswa, seperti konferensi kasus.
- 8.Membantu pengumpulan informasi yang diperlukan dalam rangka penilaian pelayanan bimbingan dan konseling serta upaya tindak lanjutnya.⁹

Implementasi kegiatan BK dalam pelaksanaan Kurikulum Berbasis Kompetensi sangat menentukan keberhasilan proses belajar-mengajar. Oleh karena itu peranan guru kelas dalam pelaksanaan kegiatan BK sangat penting dalam rangka mengefektifkan pencapaian tujuan pembelajaran yang dirumuskan.

Sardiman (2001:142) menyatakan bahwa ada sembilan peran guru dalam kegiatan BK yaitu:

⁹ [http://www. Uraian tugas.com/2017/03/tugas-guru-bimbingan-konseling-disekolah. html](http://www.Uraian tugas.com/2017/03/tugas-guru-bimbingan-konseling-disekolah.html)

1. Informator, guru diharapkan sebagai pelaksana cara mengajar informatif, laboratorium, studi lapangan dan sumber informasi kegiatan akademik maupun umum.
2. Organisator, guru sebagai pengelola kegiatan akademik, silabus, jadwal pelajaran dan lain-lain.
3. Motivator, guru harus mampu merangsang dan memberikan dorongan serta reinforcement untuk mendinamisasikan potensi siswa, menumbuhkan swadaya (aktivitas) dan daya cipta (kreativitas) sehingga akan terjadi dinamika di dalam proses belajar-mengajar.
4. Director, guru harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan.
5. Inisiator, guru sebagai pencetus ide dalam proses belajar-mengajar.
6. Transmitter, guru bertindak selaku penyebar kebijaksanaan dalam pendidikan dan pengetahuan.
7. Fasilitator, guru akan memberikan fasilitas atau kemudahan dalam proses belajar-mengajar.
8. Mediator, guru sebagai penengah dalam kegiatan belajar siswa.
9. Evaluator, guru mempunyai otoritas untuk menilai prestasi anak didik dalam bidang akademik maupun tingkah laku sosialnya, sehingga dapat menentukan bagaimana anak didiknya berhasil atau tidak. Sedangkan dalam pengertian pendidikan yang terbatas, Abin Syamsuddin dengan mengutip

pemikiran Gage dan Berliner, mengemukakan peran guru dalam proses pembelajaran peserta didik, yang mencakup :

1. Guru sebagai perencana (*planner*) yang harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan di dalam proses belajar mengajar (*pre-teaching problems*).
2. Guru sebagai pelaksana (*organizer*), yang harus dapat menciptakan situasi, memimpin, merangsang, menggerakkan, dan mengarahkan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan rencana, di mana ia bertindak sebagai orang sumber (*resource person*), konsultan kepemimpinan yang bijaksana dalam arti demokratik & humanistik (manusiawi) selama proses berlangsung (*during teaching problems*).
3. Guru sebagai penilai (*evaluator*) yang harus mengumpulkan, menganalisa, menafsirkan dan akhirnya harus memberikan pertimbangan (*judgement*) atas tingkat keberhasilan proses pembelajaran, berdasarkan kriteria yang ditetapkan, baik mengenai aspek keefektipan prosesnya maupun kualifikasi produknya.

Selanjutnya, dalam konteks proses belajar mengajar di Indonesia, Abin Syamsuddin menambahkan satu peran lagi yaitu sebagai pembimbing (*teacher counsel*), di mana guru dituntut untuk mampu mengidentifikasi peserta didik yang diduga mengalami kesulitan dalam

belajar, melakukan diagnosa, prognosa dan kalau masih dalam batas kewenangannya, harus membantu pemecahannya (*remedial teaching*).

Di lain pihak, Moh. Surya (1997) mengemukakan tentang peranan guru di sekolah, keluarga dan masyarakat. Di sekolah, guru berperan sebagai perancang pembelajaran, pengelola pembelajaran, penilai hasil pembelajaran peserta didik, pengarah pembelajaran dan pembimbing peserta didik. Sedangkan dalam keluarga, guru berperan sebagai pendidik dalam keluarga (*family educator*). Sementara itu di masyarakat, guru berperan sebagai pembina masyarakat (*social developer*), penemu masyarakat (*social inovator*) dan agen masyarakat (*social agent*). Lebih jauh, dikemukakan pula tentang peranan guru yang berhubungan dengan aktivitas pengajaran dan administrasi pendidikan, diri pribadi (*self oriented*) dan dari sudut pandang psikologis.

Dalam hubungannya dengan aktivitas pembelajaran dan administrasi pendidikan, guru berperan sebagai :

1. Pengambil inisiatif, pengarah, dan penilai pendidikan;
2. Wakil masyarakat di sekolah, artinya guru berperan sebagai pembawa suara dan kepentingan masyarakat dalam pendidikan;
3. Seorang pakar dalam bidangnya, yaitu menguasai bahan yang harus diajarkannya;

4. Penegak disiplin, yaitu guru harus menjaga agar para peserta didik melaksanakan disiplin;
5. Pelaksana administrasi pendidikan, yaitu guru bertanggung jawab agar pendidikan dapat berlangsung dengan baik;
6. Pemimpin generasi muda, artinya guru bertanggung jawab untuk mengarahkan perkembangan peserta didik sebagai generasi muda yang akan menjadi pewaris masa depan; dan
7. Penterjemah kepada masyarakat, yaitu guru berperan untuk menyampaikan berbagai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada masyarakat.

Di pandang dari segi diri-pribadinya (*self oriented*), seorang guru berperan sebagai :

1. Pekerja sosial (*social worker*), yaitu seorang yang harus memberikan pelayanan kepada masyarakat.
2. Pelajar dan ilmuwan, yaitu seorang yang harus senantiasa belajar secara terus menerus untuk mengembangkan penguasaan keilmuannya.
3. Orang tua, artinya guru adalah wakil orang tua peserta didik bagi setiap peserta didik di sekolah.
4. model keteladanan, artinya guru adalah model perilaku yang harus dicontoh oleh mparsa peserta didik.

5. Pemberi keselamatan bagi setiap peserta didik. Peserta didik diharapkan akan merasa aman berada dalam didikan gurunya.

Dari sudut pandang secara psikologis, guru berperan sebagai :

1. Pakar psikologi pendidikan, artinya guru merupakan seorang yang memahami psikologi pendidikan dan mampu mengamalkannya dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik.
2. seniman dalam hubungan antar manusia (*artist in human relations*), artinya guru adalah orang yang memiliki kemampuan menciptakan suasana hubungan antar manusia, khususnya dengan para peserta didik sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan.
3. Pembentuk kelompok (*group builder*), yaitu mampu mambentuk menciptakan kelompok dan aktivitasnya sebagai cara untuk mencapai tujuan pendidikan.
4. Catalyc agent atau inovator, yaitu guru merupakan orang yang yang mampu menciptakan suatu pembaharuan bagi membuat suatu hal yang baik.
5. Petugas kesehatan mental (*mental hygiene worker*), artinya guru bertanggung jawab bagi terciptanya kesehatan mental para peserta didik.

Sementara itu, Doyle sebagaimana dikutip oleh Sudarwan Danim (2002) mengemukakan dua peran utama guru dalam pembelajaran yaitu menciptakan keteraturan (*establishing order*) dan memfasilitasi proses belajar (*facilitating learning*). Yang dimaksud keteraturan di sini mencakup hal-hal yang terkait langsung atau tidak langsung dengan proses pembelajaran, seperti : tata letak tempat duduk, disiplin peserta didik di kelas, interaksi peserta didik dengan sesamanya, interaksi peserta didik dengan guru, jam masuk dan keluar untuk setiap sesi mata pelajaran, pengelolaan sumber belajar, pengelolaan bahan belajar, prosedur dan sistem yang mendukung proses pembelajaran, lingkungan belajar, dan lain-lain.

Sejalan dengan tantangan kehidupan global, peran dan tanggung jawab guru pada masa mendatang akan semakin kompleks, sehingga menuntut guru untuk senantiasa melakukan berbagai peningkatan dan penyesuaian kemampuan profesionalnya. Guru harus lebih dinamis dan kreatif dalam mengembangkan proses pembelajaran peserta didik. Guru di masa mendatang tidak lagi menjadi satu-satunya orang yang paling *well informed* terhadap berbagai informasi dan pengetahuan yang sedang tumbuh, berkembang, berinteraksi dengan manusia di jagat raya ini. Di masa depan, guru bukan satu-satunya orang yang lebih pandai di tengah-tengah peserta didiknya.

Jika guru tidak memahami mekanisme dan pola penyebaran informasi yang demikian cepat, ia akan terpuruk secara profesional. Kalau hal ini terjadi, ia akan kehilangan kepercayaan baik dari peserta didik, orang tua maupun masyarakat. Untuk menghadapi tantangan profesionalitas tersebut, guru perlu berfikir secara antisipatif dan proaktif. Artinya, guru harus melakukan pembaruan ilmu dan pengetahuan yang dimilikinya secara terus menerus. Disamping itu, guru masa depan harus paham penelitian guna mendukung terhadap efektivitas pengajaran yang dilaksanakannya, sehingga dengan dukungan hasil penelitian guru tidak terjebak pada praktek pengajaran yang menurut asumsi mereka sudah efektif, namun kenyataannya justru mematikan kreativitas para peserta didiknya. Begitu juga, dengan dukungan hasil penelitian yang mutakhir memungkinkan guru untuk melakukan pengajaran yang bervariasi dari tahun ke tahun, disesuaikan dengan konteks perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sedang berlangsung.

Berbagai peran wali kelas, dan guru bimbingan konseling sangat membantu perkembangan siswa sebagai berikut :

1. Peran Wali Kelas

Sebagai pengelola kelas tertentu dalam pelayanan bimbingan dan konseling, Wali Kelas berperan :

- a. Membantu guru pembimbing/konselor melaksanakan tugas- tugasnya, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya.
 - b. Membantu Guru Mata Pelajaran melaksanakan peranannya dalam pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya.
 - c. Membantu memberikan kesempatan dan kemudahan bagi siswa, khususnya dikelas yang menjadi tanggung jawabnya, untuk mengikuti/menjalani layanan dan/atau kegiatan bimbingan dan konseling.
 - d. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan khusus bimbingan dan konseling, seperti konferensi kasus.
 - e. Mengalihkan siswa yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling kepada guru pembimbing/konselor.
 - f. Kerjasama guru dan konselor dalam layanan bimbingan konseling.
2. Peran guru pembimbing/konselor

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yang harus dimiliki oleh seorang guru penyuluh / konselor.

a. Kwalifikasi dan Pendidikan Guru Penyuluh

Untuk menghadapi kebutuhan dewasa ini seorang guru penyuluh sekurang-kurangnya harus seorang sarjana muda. Ia harus memiliki kwalifikasi yang memungkinkannya untuk dapat melaksanakan tugas penyuluhan dengan berhasil baik.

Diantaranya : kecakapan scholastic, minat terhadap pekerjaannya, dan berkepribadian yang baik.

b. Kewajiban dan tanggungjawab guru penyuluh

Pada umumnya guru penyuluh bertanggung jawab dalam melaksanakan Bimbingan Pendidikan (*Educational Guidance*), dan Bimbingan dalam masalah-masalah pribadi (*Personal Guidance*). Iapun harus menetapkan kasus-kasus yang perlu mendapatkan perhatiannya dengan segera dengan jalan meneliti catatan-catatan sekolah, mengadakan pertemuan-pertemuan dengan anggota-anggota staff sekolah lainnya, melaksanakan observasi yang dilakukannya sendiri dan menggunakan teknik sosiometrik.

Adapun tujuan pelayanan bimbingan ialah agar konseling dapat:

1. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupan-nya di masa yang akan datang.
2. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin.
3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya.
4. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, mereka harus mendapatkan kesempatan untuk.

1. Mengetahui dan memahami potensi, kekuatan, dan tugas-tugas perkembangannya.
2. Mengetahui dan memahami potensi atau peluang yang ada di lingkungannya.
3. Mengetahui dan menentukan tujuan dan rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut.
4. Memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri.
5. Menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga tempat bekerja dan masyarakat.
6. Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungannya.
7. Mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal.

Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseling agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar (akademik) dan karir.

1. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi- sosial konseli adalah:
 - a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan

dengan teman sebaya, Sekolah/Madrasah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.

- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah) dan mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya. Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
- h. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- i. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.

- j. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

2. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek Akademik (belajar) adalah :

- a. Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar, dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
- b. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
- c. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- d. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- e. Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
- f. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.

3. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek karir adalah :
- a. Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan.
 - b. Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir.
 - c. Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja. Dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri, asal bermakna bagi dirinya, dan sesuai dengan norma agama.
 - d. Memahami relevansi kompetensi belajar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan.
 - e. kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, kemampuan (persyaratan) yang dituntut, lingkungan sosiopsikologis pekerjaan, prospek kerja, dan kesejahteraan kerja.
 - f. Memiliki kemampuan merencanakan masa depan, yaitu merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi.
 - g. Dapat membentuk pola-pola karir, yaitu kecenderungan arah karir. Apabila seorang konseli bercita-cita menjadi seorang guru, maka dia senantiasa harus mengarahkan dirinya kepada kegiatan-kegiatan yang relevan dengan karir keguruan tersebut.

- h. Mengenal keterampilan, kemampuan dan minat. Keberhasilan atau kenyamanan dalam suatu karir amat dipengaruhi oleh kemampuan dan minat yang dimiliki.

Oleh karena itu, maka setiap orang perlu memahami kemampuan dan minatnya peserta didik.

Dalam rangka pencapaian tujuan Bimbingan dan Konseling di sekolah, terdapat beberapa jenis layanan yang diberikan kepada siswa, diantaranya:

1. Layanan Orientasi.

Layanan yang memungkinkan peserta didik memahami lingkungan baruterutama lingkungan sekolah dan obyek-obyek yang di pelajari, untuk mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik di lingkungan yang baru itu, sekurang-kurangnya diberikan dua kali dalam satu tahun yaitu pada setiap awal semester.

Tujuan layanan orientasi adalah agar peserta didik dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru secara tepat dan memadai, yang berfungsi untuk pencegahan dan pemahaman.

2. Layanan Informasi

Layanan yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi seperti : informasi belajar, pergaulan, karier, pendidikan lanjutan. Tujuan layanan informasi

adalah membantu peserta didik agar dapat mengambil keputusan secara tepat tentang sesuatu, dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karier berdasarkan informasi yang diperolehnya yang memadai.

Layanan informasi pun berfungsi untuk pencegahan dan pemahaman.

- a. Layanan Konten yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik dalam penguasaan kompetensi yang cocok dengan kecepatan dan kemampuan dirinya serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, dengan tujuan agar peserta didik dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Layanan pembelajaran berfungsi untuk pengembangan.

- b. Layanan Penempatan dan Penyaluran; layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, kegiatan ko/ekstra kurikuler, dengan tujuan agar peserta didik dapat mengembangkan segenap bakat, minat dan segenap potensi lainnya.

3. Layanan penempatan dan penyaluran

Layanan Konseling Perorangan merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) untuk mengentaskan permasalahan yang

dihadapinya dan perkembangan dirinya. Tujuan layanan konseling perorangan adalah agar peserta didik dapat mengentaskan masalah yang dihadapinya.

Adapun layanan Bimbingan Kelompok merupakan layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan membahas pokok bahasan (topik) tertentu untuk menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial, serta untuk pengambilan keputusan atau tindakan tertentu melalui dinamika kelompok, dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh bahan dan membahas pokok bahasan (topik) tertentu untuk menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial, serta untuk pengambilan keputusan atau tindakan tertentu melalui dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk pemahaman dan pengembangan peserta didik masing-masing anggota kelompok untuk memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok, dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok.

Layanan Konseling Kelompok berfungsi untuk pengentasan dan advokasi dapat berupa :

- a. Konsultasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi dan atau masalah peserta didik.
- b. Mediasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antarmereka. Untuk menunjang kelancaran pemberian layanan-layanan seperti yang telah di kemukakan di atas, perlu dilaksanakan berbagai kegiatan pendukung mencakup:
 1. Aplikasi Instrumentasi Data merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik, tentang lingkungan peserta didik dan lingkungan lainnya yang dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai instrumen, baik tes maupun non tes, dengan tujuan untuk memahami peserta didik dengan segala karakteristiknya dan memahami karakteristik lingkungan.
 2. Himpunan Data merupakan kegiatan untuk menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan peserta didik. Himpunan data diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan sifatnya tertutup.
 3. Konferensi Kasus merupakan kegiatan untuk membahas permasalahan peserta didik dalam suatu pertemuan yang di

hadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan klien. Pertemuan konferensi kasus bersifat terbatas dan tertutup. Tujuan konferensi kasus adalah untuk memperoleh keterangan dan membangun komitmen dari pihak yang terkait dan memiliki pengaruh kuat terhadap klien dalam rangka pengentasan permasalahan klien.

4. Kunjungan Rumah merupakan kegiatan untuk memperoleh data, keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan peserta didik melalui kunjungan rumah klien. Kerja sama dengan orang tua sangat diperlukan dengan tujuan untuk memperoleh keterangan dan membangun komitmen dari pihak orang tua/keluarga untuk mengentaskan permasalahan klien.
5. Alih Tangan Kasus; merupakan kegiatan untuk untuk memperoleh penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas permasalahan yang dialami klien dengan memindahkan penanganan kasus ke pihak lain yang lebih kompeten, seperti kepada guru mata pelajaran atau konselor, dokter serta ahli lainnya, dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas permasalahan yang dihadapinya melalui pihak yang lebih kompeten.

F. Prosedur Umum Layanan Bimbingan Konseling

Sebagai sebuah layanan profesional, layanan bimbingan dan konseling tidak dapat dilakukan secara sembarangan, namun harus dilakukan secara tertib berdasarkan prosedur tertentu, yang secara umum terdiri dari enam tahapan sebagaiberikut :

1. Identifikasi kasus

Identifikasi kasus merupakan langkah awal untuk menemukan peserta didik yang diduga memerlukan layanan bimbingan dan konseling. Robinson (Abin Syamsuddin Makmun, 2003) memberikan beberapa pendekatan yang dapat dilakukan untuk mendeteksi peserta didik yang diduga membutuhkan layanan bimbingan dan konseling, yakni :

- a. *Call them approach*; melakukan wawancara dengan memanggil semua peserta didik secara bergiliran sehingga dengan cara ini akan dapat ditemukan peserta didik yang benar-benar membutuhkan layanan konseling.
- b. *Maintain good relationship*; menciptakan hubungan yang baik, penuh keakraban sehingga tidak terjadi jurang pemisah antara guru pembimbing dengan peserta didik. Hal ini dapat dilaksanakan melalui berbagai cara yang tidak hanya terbatas pada hubungan kegiatan belajar mengajar saja, misalnya melalui kegiatan ekstra kurikuler, rekreasi dan situasi-situasi informal lainnya.

- c. *Developing a desire for counseling*; menciptakan suasana yang menimbulkan ke arah penyadaran peserta didik akan masalah yang dihadapinya. Misalnya dengan cara mendiskusikan dengan peserta didik yang bersangkutan tentang hasil dari suatu tes, seperti tes inteligensi, tes bakat, dan hasil pengukuran lainnya untuk dianalisis bersama serta diupayakan berbagai tindak lanjutnya.
- d. Melakukan analisis terhadap hasil belajar peserta didik, dengan cara ini bisa diketahui tingkat dan jenis kesulitan atau kegagalan belajar yang dihadapi peserta didik.
- e. Melakukan analisis sosiometris, dengan cara ini dapat ditemukan peserta didik yang diduga mengalami kesulitan penyesuaian sosial.

2. Identifikasi Masalah

Langkah ini merupakan upaya untuk memahami jenis, karakteristik kesulitan atau masalah yang dihadapi peserta didik. Dalam konteks Proses Belajar Mengajar, permasalahan peserta didik dapat berkenaan dengan aspek : substansial material, struktural fungsional, Behavioral dan atau personality. Untuk mengidentifikasi kasus dan masalah peserta didik, Prayitno dkk. telah mengembangkan suatu instrumen untuk melacak masalah peserta didik, dengan apa yang disebut Alat Ungkap Masalah (AUM). Instrumen ini sangat membantu untuk menemukan kasus

dan mendeteksi lokasi kesulitan yang dihadapi peserta didik, seputar aspek : jasmani dan kesehatan, diri pribadi, hubungan sosial, ekonomi dan keuangan, karier dan pekerjaan, pendidikan dan pelajaran, agama, nilai dan moral; (hubungan muda-mudi), keadaan dan hubungan keluarga dan waktu senggang.

3. Diagnosis

Diagnosis merupakan upaya untuk menemukan faktor-faktor penyebab atau yang melatarbelakangi timbulnya masalah peserta didik. Dalam konteks Proses Belajar Mengajar faktor-faktor penyebab kegagalan belajar peserta didik, bisa dilihat dari segi input, proses, ataupun output belajarnya. W.H. Burton membagi ke dalam dua faktor yang mungkin dapat menimbulkan kesulitan atau kegagalan belajar peserta didik, yaitu : (1) faktor internal; faktor yang bersumber dari dalam diri peserta didik itu sendiri, seperti : kondisi jasmani dan kesehatan, kecerdasan, bakat, kepribadian, emosi, sikap serta kondisi-kondisi psikis lainnya; dan (2) faktor eksternal, seperti : lingkungan rumah, lingkungan sekolah termasuk di dalamnya faktor guru dan lingkungan sosial dan sejenisnya.

4. Prognosis

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah masalah yang dialami peserta didik masih mungkin untuk diatasi serta menentukan berbagai alternatif pemecahannya, Hal ini dilakukan

dengan cara mengintegrasikan dan menginterpretasikan hasil-hasil langkah kedua dan ketiga. Proses mengambil keputusan pada tahap ini seyogyanya terlebih dahulu dilaksanakan konferensi kasus, dengan melibatkan pihak-pihak yang terkait dengan masalah yang dihadapi siswa untuk diminta bekerja sama guna membantu menangani kasus-kasus yang dihadapi. Adapun langkah- langkah sebagai berikut :

1. Treatment

Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas masalah yang dihadapi klien, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Jika jenis dan sifat serta sumber permasalahannya masih berkaitan dengan sistem pembelajaran dan masih berada dalam kesanggupan dan kemampuan guru pembimbing atau konselor, maka pemberian bantuan bimbingan dapat dilakukan oleh guru atau guru pembimbing itu sendiri (intervensi langsung), melalui berbagai pendekatan layanan yang tersedia, baik yang bersifat direktif, non direktif maupun eklektik yang mengkombinasikan kedua pendekatan tersebut.

Namun jika permasalahannya menyangkut aspek-aspek kepribadian yang lebih mendalam dan lebih luas maka selayaknya tugas guru atau guru pembimbing/ konselor sebatas hanya membuat rekomendasi kepada ahli yang lebih kompeten (referral atau alih tangan kasus).

2. *Evaluasi dan Follow Up*

Cara manapun yang ditempuh, evaluasi atas usaha pemecahan masalah seyogyanya tetap dilakukan untuk melihat seberapa pengaruh tindakan bantuan (treatment) yang telah diberikan terhadap pemecahan masalah yang dihadapi peserta didik.

Berkenaan dengan evaluasi bimbingan dan konseling, Depdiknas (2003) telah memberikan kriteria-kriteria keberhasilan layanan bimbingan dan konseling yaitu:

1. Berkembangnya pemahaman baru yang diperoleh peserta didik berkaitan dengan masalah yang dibahas.
2. Perasaan positif sebagai dampak dari proses dan materi yang dibawakan melalui layanan.
3. Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan oleh peserta didik sesudah pelaksanaan layanan dalam rangka mewujudkan upaya lebih lanjut pengentasan masalah yang dialaminya.

Sementara itu, Robinson dalam Abin Syamsuddin Makmun (2004) mengemukakan beberapa kriteria dari keberhasilan dan efektivitas layanan yang telah diberikan, yang terbagi ke dalam kriteria yaitu kriteria keberhasilan yang tampak segera dan kriteria jangka panjang.

Kriteria keberhasilan tampak segera, diantaranya apabila:

1. Peserta didik (klien) telah menyadari (*to be aware of*) atas adanya masalah yang dihadapi.
2. Peserta didik (klien) telah memahami (*self insight*) permasalahan yang dihadapi.
3. Peserta didik (klien) telah mulai menunjukkan kesediaan untuk menerima kenyataan diri dan masalahnya secara obyektif (*self acceptance*).
4. Peserta didik (klien) telah menurun ketegangan emosinya (*emotion stress release*).
5. Peserta didik (klien) telah menurun penentangan terhadap lingkungannya
6. Peserta didik (klien) telah mulai menunjukkan sikap keterbukaannya serta mau memahami dan menerima kenyataan lingkungannya secara obyektif.
7. Peserta didik (klien) mulai menunjukkan kemampuannya dalam mempertimbangkan, mengadakan pilihan dan mengambil keputusan secara sehat dan rasional.
8. Peserta didik (klien) telah menunjukkan kemampuan melakukan usaha-usaha perbaikan dan penyesuaian diri terhadap lingkungannya, sesuai dengan dasar pertimbangan dan keputusan yang telah diambilnya.

Sedangkan kriteria keberhasilan jangka panjang, diantaranya apabila:

1. Peserta didik (klien) telah menunjukkan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupannya yang dihasilkan oleh tindakan dan usaha-usahanya.
2. Peserta didik (klien) telah mampu menghindari secara preventif kemungkinan-kemungkinan faktor yang dapat membawanya ke dalam kesulitan.
3. Peserta didik (klien) telah menunjukkan sifat-sifat yang kreatif dan konstruktif, produktif, dan kontributif secara akomodatif sehingga ia diterima dan mampu menjadi anggota kelompok yang efektif.

Dengan melihat penjelasan di atas, tampak jelas bahwa penanganan siswa bermasalah melalui pendekatan Bimbingan dan Konseling tidak semata-mata menjadi tanggung jawab guru BK di sekolah tetapi dapat melibatkan

pula berbagai pihak lain untuk bersama-sama membantu siswa agar memperoleh penyesuaian diri dan perkembangan pribadi secara optimal.

Sikap peserta didik di dalam Islam merupakan sikap memahami, menghargai dan membiarkan keyakinan terhadap manusia didalam masyarakat telah diajarkan sejak mulai zaman Nabi Muhammad SAW.

Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah : 256

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ ۚ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمَرْ

بِاللَّهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٦١﴾

Artinya : “Tidak ada paksaan untuk (memasuki) agama (Islam); Sesungguhnya telah jelas jalan yang benar daripada jalan yang sesat. karena itu Barangsiapa yang ingkar kepada Thaghut dan beriman kepada Allah, Maka Sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang Amat kuat yang tidak akan putus dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui.”¹⁰

Dalam QS-Al Baqarah diatas bahwa Islam menghargai menghormati adanya bentuk pemahaman yang berbeda. Islam sangat menghormati dan menghargai.

Seperti pirman Allah dalam QS. Al-Mumtahanah ayat 7 :

﴿ عَسَىٰ اللَّهُ أَن يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُم مِّنْهُمْ مَّوَدَّةَ ۖ وَاللَّهُ قَدِيرٌ ۖ وَاللَّهُ

غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٧﴾

Artinya : “Mudah-mudahan Allah menimbulkan kasih sayang antaramu

dengan orang-orang yang kamu musuhi di antara mereka dan

¹⁰ Departement Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara/Pentafsir AL-Qur'an, 1971). Hal. 946

Allah adalah Maha Kuasa dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.¹¹

Dalam QS. Al-Mumtahanah ayat 7 menunjukkan bahwa manusia harus saling menyayangi dan tidak di perbolehkan saling bermusuhan.

Islam begitu menekankan akan pentingnya saling menghargai, saling menghormati dan saling berbuat baik umat yang lain. Berdasarkan hal tersebut, keyakinan umat Islam bahwa:

- a. Bahwa perbedaan manusia adalah karena kehendak Allah, yang dalam hal ini telah memberikan kepada makhluknya kebebasan dan ikhtiyar (hak memilih) untuk melakukan atau meninggalkan sesuatu.

Allah SWT

berfirman dalam QS Al-Huud ayat 118 :

وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً ۚ وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ ۚ

Artinya : "Jikalau Tuhanmu menghendaki, tentu Dia menjadikan manusia umat yang satu, tetapi mereka senantiasa berselisih pendapat".¹²

Prinsip yang mengakar paling kuat dalam pemikiran Islam yang mendukung sebuah teologi adalah keyakinan kepada sebuah agama fitrah, yang tertanam di dalam diri semua manusia, dan kebaikan manusia merupakan konsekuensi alamiah dari prinsip ini.

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara/Pentafsisir Al-Qur'an, 1971) hal. 946.

¹² Ibid

b. Manusia itu adalah makhluk yang mulia apapun agama, kebangsaan, dan warna kulitnya.

Dengan demikian setiap peserta didik berhak mendapatkan keadilan dihargai untuk kemajuan peserta didik agar dapat meningkatkan rasa percaya diri bagi yang kurang percaya dirinya.

Sesuai dengan firman Allah SWT , QS al-Maidah ayat 8:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ ءَلَّا تَعْدِلُوا ۚ أَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman hendaklah kamu Jadi orang- orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil.dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk Berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa.dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.¹³

¹³ Ibid

Dan di perjelas di Al-quran, Allah SWT berfirman QS. Al-Nahl ayat 125 :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ



Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”¹⁴

G. Efektivitas

Pengertian efektivitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan tingkat keberhasilan atau juga pencapaian suatu tujuan yang diukur dengan kuaalitas, kuantitas, serta juga waktu, sesuai dengan yang sudah direncanakan sebelumnya. Menurut Ravianto efektivitas adalah seberapa baik pekerjaan yang dilakukan atau sejauhmana orang itu menghasilkan keluaran sesuai dengan yang diharapkan.¹⁵ Sedangkan menurut Siagian efektivitas adalah suatu pemanfaatan sarana-prasaran, sumber daya di dalam jumlah tertentu yang sebelumnya sudah ditetapkan untuk menghasilkan sejumlah barang

¹⁴ Ibid

¹⁵ Ravianto. J, *Produktivitas Dan Pengukuran*, Jakarta, Binaman Aksara. Tahun 2014.

atau jasa kegiatan atau aktivitas yang akan dijalankn oleh seseorang atau juga sebuah perusahaan.¹⁶ Adapun rumus efektivitas adalah :

$$\text{Efektifitas} = \frac{\text{Output aktual}}{\text{Output target}}$$

Apabila hasil perbandingan output aktual dengan ouput target < 1 maka efektivitas itu tidak tercapai. Dan apabila hasil perbandingan output aktual dengan output target menghasilkan ≥ 1 maka efektifitas itu tercapai.

H. Tinjauan Pustaka

Adapun hasil peneliti terdahulu yang menjadi landasan pada penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian yang dilakukan Widyaning Hapsari, Rintis Rizkia Pangestika Universitas Muhammadiyah Purworejo berjudul “Efektivitas *Hypno Teaching* bagian akpra sekolah” dan dalam penelitian ini bertujuan mengembangkan konsep pembelajaran menggunakan metode *hypno teaching* untuk anak usia dini.

Target khusus dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah metode *hypnoteaching* dapat diterapkan untuk pembelajaran anak usia dini. Sedangkan target jangka panjang adalah hasil penelitian ini akan menjadi acuan bagi pendidik maupun akademisi dalam merancang model pembelajaran di

¹⁶ Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta, Bumi Aksara. Tahun 2013. Hal 25

sekolah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research & Development* (R&D) dengan tiga tahap yaitu analisa, rancangan, dan pengembangan model. Subjek penelitian yaitu siswa Taman Kanak-Kanak di Kabupaten Kebumen. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah produk berupa media pembelajaran metode hypnoteaching. Produk yang diberi nama *hypnokit* berisi perangkat- perangkat yang dapat digunakan guru dalam mempraktikkan hypnoteaching antara lain modul hypnoteaching, buku latihan, gambar, buku skripsi dll. Dalam pengembangan produk, penelitian ini melibatkan tiga *expertjudgment* untuk melakukan validasi modul. Produk yang telah divalidasi kemudian diuji cobakan pada subjek penelitian yaitu guru dan siswa. Berdasarkan hasil uji coba dan evaluasi diketahui bahwa metode hypnoteaching layak untuk dijadikan salah satu alternative metode pembelajaran untuk anak usia dini. Namun demikian karena metode yang belum familiar di kalangan pendidikan usia dini, metode ini perlu untuk didalami lebih jauh dengan sosialisasi atau program pelatihan khusus bagi guru di kemudian hari.¹⁷

2. Hasil penelitian yang dilakukan Uswatun Chasanah yang berjudul

¹⁷ Widyaning Hapsari, *EFEKTIVITAS HYPNOTEACHING BAGI ANAK PRASEKOLAH* Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo. Tahun 2015

“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN METODE HYPNOTEACHING
UNTUK MENINGKATKAN AKHLAK SISWA Khulaimata Zalfa”

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: 1) Untuk mengetahui tingkat akhlak siswa kelas V MI Ma’arif Gandrungmanis; 2) Untuk mengetahui keefektifan metode hypnoteaching dalam meningkatkan akhlak siswa kelas V MI Ma’arif Gandrungmanis tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyyah (MI) Ma’arif Gandrungmanis kecamatan Gandrung mangu pada bulan Januari - Juli 2017. Variable bebas dalam penelitian ini adalah hypnoteaching sedangkan variable terikatnya adalah akhlak. Analisis data menggunakan Paired-sample T test yaitu analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subyek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Analisis data disesuaikan dengan desain *Quasi Experiment* penelitian ini. Hasil penelitian yaitu: 1) akhlak siswa: (a) sebelum mendapatkan *hypno teaching* nilai tertinggi 67 dan nilai terendah 58 dengan nilai rata-rata kelas 62,97 ; (b) setelah mendapatkan hypnoteaching nilai tertinggi 76 dan nilai terendah 67 dengan nilai rata-rata kelas 71,42; 2) Metode hypnoteaching efektif digunakan untuk meningkatkan akhlak siswa kelas V MI Ma’arif Gandrung¹⁸

¹⁸ Uswatun Chasanah yang berjudul , EFEKTIVITAS PENGGUNAAN METODE HYPNOTEACHING UNTUK MENINGKATKAN AKHLAK SISWA Khulaimata Zalfa.DosenInstitut Agama Islam Imam Ghozalidan Guru Madrasah IbtidaiyyahMa’arifGandrungmanisTahun 2018

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. Jakarta. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an. 2014
- Departemen Agama RI. Jakarta. *Al-Qur'an dan Terjemahan*
- Ellias, Hipnotis & Hipnoterapi, Transpersonal/NLP, Pustaka Pelajar, Jogjakarta, 2009
- Hadi, Ariesto Sutopo & Arief, Adrianus. *Analisa Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta. PT. Raja Grafindo. 2005.
- <http://www.uriantugas.com/2017/03/tugas-guru-bimbingan-konseling-disekolah.html>
- IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy), *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*, IBH ver.1.00.2002
- Lauster, Peter, *Tes Kepribadian*. Jakarta. Bumi Aksara. Tahun 2002
- Lina dan Klara. *Panduan Menjadi Remaja Percaya Diri*. Jakarta: Nobel Edumedia. Tahun 2012
- Kahija. *Hipnotherapy: Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikoterapi*, Gramedia Pustaka, 2007
- Noer Saleh, Musanet, *Pedoman Membuat Skripsi*, Jakarta: Gunung Agung, 2010.
- N. Yustista, *Hypnoteaching Seni Mengeksplorasi Otak Peserta Didik*, Jogjaakarta, Ar-ruzz Media, 2012
- Ravianto. J, *Produktivitas Dan Pengukuran*, Jakarta, Binaman Aksara. Tahun 2014
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. Tahun 2000
- Siagian, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta, Bumi Aksara. Tahun 2013
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. 2008
- Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis pendekatan R&D*. Bandung. Alfabeta 2018
- Sukiman, *Pengembangan Sistem Evaluasi*, Yogyakarta: Insan Madani. Suharsimi Arikunto. *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara. 2006.
- Susiadi, *Metode Penelitian* (Bandar Lampung: Seksi Penerbitan Fakultas Syari'ah IAIN Raden Intan Lampung, 2014)
- Uswatun Chasanah yang berjudul, *Efektivitas Penggunaan Metode Hypnoteaching Untuk Meningkatkan Akhlak Khulaimata Zalfa*. Dosen Institut Agama Islam

Imam Ghozalidan Guru Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif Gandrung manis Tahun
2018

Widyaning Hapsari, *Efektivitas Hypnoteaching Bagi Anak*
Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo. Tahun 2015

Zubaedi, Strategi Taknis Pendidikan Karakter, Depok: Pt. Raja Grafindo. 2017